

毎月19日は「食育の日・共食の日」23日は「どまんなか給食の日」

ち さん らく しょく

令和4年10月19日

# 地産楽食



©袋井市

発行：袋井学校給食センター 49-0105

浅羽学校給食センター 23-3049

中部学校給食センター 44-3231

生活習慣病は、文字どおり「生活習慣」が原因となって発症する糖尿病や高血圧、脳血管疾患、心筋梗塞等の病気のことです。特に年々「糖尿病」が増加していることが問題になっています。袋井市では毎年、小学5年生と中学2年生を対象に生活習慣病予防講座を実施し、糖尿病の原因の1つである「おやつのお糖のとり方」について学習しています。

## 糖尿病を予防しましょう！



### <講座を受けた児童生徒からの感想>

- ・こんなに砂糖をとっているとは思わなかった
- ・お菓子を食べ過ぎない
- ・飲み物はお茶にする
- ・給食をしっかり食べる
- ・家族が糖尿病なので家族に知らせたい

### 食べ過ぎに気を付けよう！

子どもたちがよく食べるおやつに含まれる砂糖の量



あめ・グミ1個  
約7g



アイスクリーム1個  
約46g



炭酸飲料(500ml)  
約57g

### 1日の砂糖摂取量の目安

3～5歳	5g
6～8歳	15g
9～60歳	20g
糖尿病や高血圧、 60歳以上	10g

### おやつで砂糖を摂りすぎないポイント

#### ポイント①

**1日3回、バランスの良い食事をしっかり食べる**  
食事をしっかり摂っていればおやつは食べなくても大丈夫。

#### ポイント②

**おやつ≠お菓子**

お菓子を控えて、不足しがちな栄養素を補えるもの（おにぎりや果物など）にする。



おやつエネルギーの目安は200Kcalまで

#### ポイント③

**量を決めて食べる**

- ・食べる分だけお皿にだす
- ・飲む分だけ、コップに入れる。



### 親が糖尿病だと子どもも糖尿病にしやすい？

糖尿病は、遺伝する可能性のある病気です。また、「親の生活習慣=子どもの生活習慣」になると言われています。子どもは周りの影響を受けやすく、子ども自身が食環境を作ることは困難なため、家族みんなで生活習慣、食習慣について見直すことが大切です。



# 10月の給食に姉妹都市「塩尻市」・友好都市「岩沼市」にちなんだ料理が登場します！

## 姉妹都市「長野県塩尻市」

### さんぞく ＜山賊焼き＞

塩尻市発祥のご当地グルメです。鶏肉をんにくのきいたタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げたものです。

「山賊が取り上げる」  
→「鶏揚げ」が  
名前の由来です。



## 友好都市「宮城県岩沼市」

### あぶらふ ＜油麩の卵とじ＞

宮城県特産「油麩」を使った料理です。お麩を油で揚げてあるのでコクがあります。



### ＜おくずかけ＞

だし汁に季節の野菜や温麺（うーめん）を入れて煮込み片栗粉でとろみをつけた料理です。



## 袋井旬の食材＊ 「根深ねぎ」

ねぎの独特なおいさは、玉ねぎやにんにくと同じ硫化アリルという成分です。硫化アリルは、疲労回復や体を温め風邪を予防する効果があります。汁物やすき焼き、炒め物などに向いている食材です。

白い部分の巻きがしっかりと  
固くみずみずしいものが○



境目の色が  
はっきりして  
いるものが○

## 偏食コラムコーナー



## 食べるのが遅い子どもに 悩んでいませんか？

食べるのが遅くて、時間内に食べきれない子どもがいます。その場合は、「どうしてこの子は食べるのが遅いのかな？」と食べるのが遅い理由を考えることが大切です。「理由を考える」というプロセスを経ることによって、子どもへの対応はより良いものになっていきます。

### 食べるのが遅い理由の例

- 口腔機能の段階に合わないものを食べている
- 歯列や骨格の問題
- イスやテーブルが合わず姿勢が崩れている
- 使っている食器に触れた感覚が気持ち悪い
- メニューの中に食べられるものが少ない
- 生活リズムの問題（お腹が空いていない）
- 精神的な問題や体調不良
- 集中できない環境になっている…etc

食事の時間は、  
20～30分を  
目安にしましょう。

